La căldura sălii...



Fostul recordman al țării la fond și obstacole, maestrul sportului Constantin Aioanei, se preocupă astăzi de migăloasa muncă de creștere și îndrumare a copiilor pe cărările destul de întortocheate ale performanței atletice. Deocamdată această muncă se desfășoară în... anonimat dar, sîntem convinși, nu peste multă vreme vom auzi despre izbînzile micilor atleți de la Steaua, care astăzi se află la abecedarul acestui frumos sport.

Pregătirea atleților de la Steaua (seniori, juniori și copii) se desfășoară cu „motoarele în plin", în aceste zile friguroase, în noua și moderna sală din Calea Plevnei. Iată, în fotografia realizată de Emil Cișmaș, un aspect de la un antrenament al micilor atleți. În prim plan, Mihaela Uneu (Șc. generală 128) care a și realizat două rezultate promițătoare: 1,43 m la înălțime și 4,90 m la lungime.

„Mîine aș vrea să însemne... Ciudad de Mexico"

REPORTAJUL NOSTRU

Doi ani au trecut de atunci... Îmi amintesc atît de bine. Era într-o zi cînd frunzele începuseră să se îngălbenească. Pe gazonul stadionului din Ploiești, fotbaliștii Petrolului își prelungeau antrenamentul șutînd la poarta lui Mihai Ionescu. Cîteva zeci de spectatori îi urmăreau cu atenție. Neobservată de nimeni, într-un colț al stadionului, o fetiță se antrena de zor la săritura în înălțime. A încercat o dată, de două ori... De nu mai știu cîte ori. Fata se lupta cu ștacheta. Cînd reușea s-o treacă își lua cîteva minute de odihnă. Apoi, o mai urca puțin și bătălia aceasta „mută", dar cu atîtea semnificații pentru ea, a continuat pînă cînd se înserase. Admirîndu-i conștiinciozitatea și constituția fizică excelentă pentru vîrsta pe care i-o anticipam, mă gîndeam fără să vreau la Iolanda Balaș, la faptul că poate, o dată, această fetiță va călca pe urmele marii noastre campioane. Dar era prematur... Profesorul Ion Smidu, *pe care îl cunoșteam mai de mult, urmărindu-mi privirile și înțelegîndu-mi parcă gîndurile, aduse vorba despre fata neobservată de nimeni. Apoi, îmi întinse un carnet pe care notase ceva. Pe o filă era însemnat un nume:* Veronica Anghel, *și data nașterii* — 5 mai 1951. *Urmau niște cifre pe care le întîlnești de obicei în caietul de matematică al unui elev care își face lecțiile cu migală: 4x25 m, 6x50 m, 10x1,40 m etc. După cîteva minute profesorul ținu să completeze:*

— Lucrez cu ea din primăvara lui 1964, de cînd a venit la Școala sportivă. Deocamdată facem de toate — sprint, înălțime, lungime. Fata are mari calități. Peste un an-doi ne vom decide la ce probă să se specializeze. Deocamdată...

...Au trecut doi ani de atunci. Veronica este astăzi elevă în clasa a IX-a a Liceului nr. 2 din Ploiești. Conștiincioasă și modestă ca întotdeauna, ea își împarte timpul între școală și terenul de sport. Muncește cu pasiune și e dornică să realizeze tot mai mult.

Prin august 1966 i-am întîlnit numele în ziar, cu ocazia meciului de juniori cu Polonia și R.D.G. Iată de ce, acum cîteva zile, într-o discuție cu profesorul Smidu am adus vorba din nou despre Veronica. *Antrenorul* a zîmbit. *A zîmbit și mi-a spus doar atît:* „Veronica e o mare speranță. În cei doi ani care au trecut a făcut un salt excelent spre marile performanțe de mîine."

— *Ce înseamnă acest „mîine", tovarășe Smidu?*

— Mîine aș vrea să însemne... Ciudad de Mexico!

Mexico! Frumoase proiecte. Cînd cineva îți amintește de Mexic înseamnă că acest om lucrează. Că el și eleva lui au în față un obiectiv precis. Da, așa e! Am aflat că și fata se gîndește departe, că și gîndurile ei zboară spre țara aztecilor. Dar nu-i suficient numai să visezi. E nevoie de multă muncă. Veronica și profesorul ei, în cei doi ani care au trecut, n-au stat însă cu mîinile în sîn. Au fost doi ani de pregătiri intense, făcute pe ploaie, pe vînt, afară sau în sala de forță, în zeci de antrenamente realizate după programul stabilit, desfășurate uneori în condiții bune, alte ori în condiții mai grele. Dar fata n-a fost niciodată mofturoasă. Acum, la sfîrșitul sezonului sportiv 1966, cînd s-a făcut bilanțul, orele de pregătire pot fi exprimate în graiul unor cifre care spun foarte mult: 7,7 la 60 m, 12,3 la 100 m (la 3 zecimi de recordul republican de junioare), 26,2 la 200 m, 11,9 pe 80 m g., 2065 p la triatlon, 5,10 m la lungime, 1,55 la înălțime. Iar dacă amintim că posesoara acestor performanțe are doar 15 ani și jumătate, valoarea lor crește considerabil. Se pare că se va dedica sprintului. A confirmat-o comportarea Veronicăi la finalele campionatelor republicane de senioare (12,4 la 100 m, în serie) la întrecerile junioarelor — un titlu de campioană — și la meciul, din august, cu junioarele din R.D.G. și Polonia, de la Poiana Brașov. Atunci Veronica Anghel, împreună cu Aura Petrescu, Sanda Anghelescu și Mariana Goth, a purtat ștafeta, într-un tur de pistă, în 47,0 secunde. Nou record de junioare al României.

...Au trecut doi ani de cînd, pe stadionul Petrolul, Veronica Anghel făcea primii pași pe drumul greu, dar atît de frumos al sportului de performanță. În acest timp ea a devenit ceea ce numesc antrenorii „o speranță". O atletă ale cărei gînduri zboară acum spre Ciudad de Mexico. Dacă visul va deveni realitate, aceasta depinde de ea și de profesorul ei, de modul cum vor lucra și în viitor. Deocamdată are de partea ei 2 ani de atletism, dragostea pentru sport, modestia și calitățile fizice excepționale. E făcută parcă pentru atletism. La 15 ani și jumătate are 1,80 m înălțime și 61 de kg. Toate acestea ne fac să sperăm că de la Ploiești „aripile" acestei fete vor zbura pînă în țara „mult visată" de fiecare sportiv.

CONSTANTIN ALEXE

FINALA „CUPEI S. M. T." A REGIUNII BRAȘOV

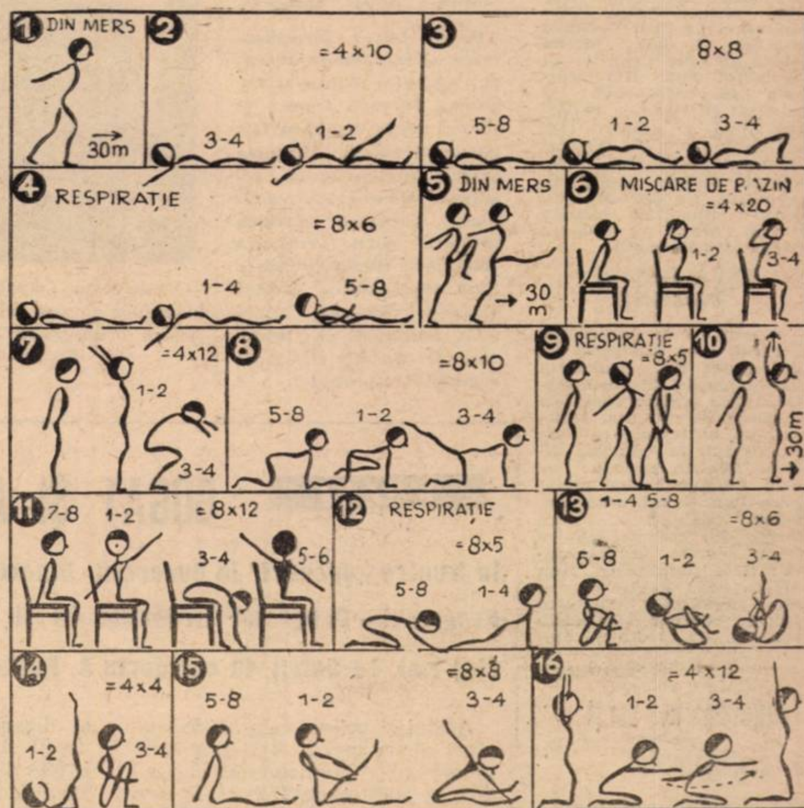
De curînd, au avut loc în orașul Sighișoara întrecerile finale ale „Cupei S.M.T.", competiție organizată de Consiliul regional UCFS Brașov cu scopul atragerii unui număr mare de tineri mecanizatori din agricultură în practicarea diferitelor ramuri de sport, precum și să contribuie la descoperirea elementelor de perspectivă pentru sportul de performanță. Cei 188 de tineri, reprezentînd un număr de 7 raioane, și-au disputat întîietatea la atletism, tenis de masă, fotbal, popice și trîntă. Iată și rezultatele înregistrate:

Cîștigătorii pe echipe la atletism: *1. raionul Rupea cu 28 puncte*; 2. raion Mediaș 25 p; 3. raion Tg. Secuiesc 24 p. Tenis de masă: *1. raionul Sighișoara.* Fotbal: *1. raionul Sibiu.* Popice: *1. raionul Tg. Secuiesc.* Trîntă categ. 55 kg — *Ioan Muntean (raionul Agnita)*; categ. 61 kg — *Coloman Savui (Sf. Gheorghe)*; categ. 68 kg — *Gheorghe Grădinaru (Sighișoara)*; categ. 76 kg — *Victor Cința (Mediaș)*; categ. 84 kg — *Francisc Kovacs (Tg. Secuiesc)*; categoria peste 84 kg — *Zoltan Derfi (Tg. Secuiesc).*

O contribuție de seamă la reușita întrecerilor și-a adus Consiliul raional UCFS Sighișoara care a asigurat condiții optime de concurs și a oferit cîștigătorilor cupe și diplome.

C. MOLDOVAN
corespondent

COMPLEX DE EXERCIȚII ÎN PERIOADA POSTNATALĂ – PENTRU TONIFICARE PROGRESIVĂ (III)



1. *Mers obișnuit, cu brațele lateral și capul sus — 30 m.*

2. *Culcat pe spate — cu brațele lateral și membrele inferioare întinse.* Timpii 1—2: ridicarea membrului inferior stîng întins, la unghi de 45° cu solul; timpii 3—4: revenire. (Exercițiul se repetă de 10 ori alternativ — o dată cu dreptul, o dată cu stîngul).

3. *Culcat pe spate, brațele pe lîngă corp.* Timpii 1—2: ridicarea abdomenului și a șezutei pînă rămînem în sprijin pe umeri și pe călcîie — cu genunchii întinși; timpii 3—4: îndoirea genunchilor — șezuta nu se coboară; timpii 5—8: revenire, pauză, relaxare.

4. *Din culcat pe spate, brațele pe lîngă corp. Exercițiu de respirație.* Timpii 1—4: se execută o inspirație profundă pe nas, cu înclinarea capului pe spate (ridicarea bărbiei) și ducerea brațelor în sus pe lîngă urechi; timpii 5—8: expirație profundă pe gură cu încrucișarea brațelor pe piept și înclinarea bărbiei în piept. (Se vor executa 6 respirații complete).

5. *30 metri mers, cu ridicarea unui genunchi îndoit la piept, întinderea genunchiului și pas pe același picior* (Se execută alternativ, o dată cu dreptul, o dată cu stîngul).

6. *Balansul bazinului: șezînd pe scaun, brațele pe lîngă corp, tălpile sprijinite pe dușumea.* Timpii 1—2: se execută o mișcare amplă de lordozare care să penduleze bazinul înainte — cu brațele pe creștetul capului; timpii 3—4: o mișcare de cifozare amplă, cu pendularea bazinului înapoi, brațele se mențin tot timpul pe creștet. (Se vor executa 20 asemenea pendulări).

7. *Stînd, cu brațele pe lîngă corp.* Timpii 1—2: se execută o extensie mare de trunchi, concomitent cu ducerea brațelor în sus, pe lîngă urechi; timpii 3—4: se execută o genuflexie cu ghemuirea trunchiului și coborîrea brațelor. (Exercițiul în 4 timpi se execută integral de 12 ori).

8. *Pe genunchi în sprijin pe brațe; umerii, șoldurile, genunchii, fac unghiuri de 90°.* Timpii 1—2: îndoirea genunchiului drept la piept; timpii 3—4: întinderea piciorului drept cu extensie mare din șold și înclinarea capului pe spate; timpii 5—8: revenire pe genunchi, în sprijin pe brațe. (Exercițiul se execută de 10 ori, 8 timpi, alternativ cu piciorul drept și stîng).

9. *Din stînd cu picioarele depărtate. Exercițiu de respirație.* Timpii 1—4: inspirație profundă pe nas, cu brațele lateral; timpii 5—8: expirație profundă pe gură cu încrucișarea brațelor pe piept și înclinarea capului înainte. (Se vor executa 5 respirații).

10. *30 metri mers pe vîrfuri, cu palmele încleștate, întoarse spre tavan, brațele întinse, trag puternic în sus.*

11. *Șezînd pe scaun, brațele pe lîngă corp.* Timpii 1—2: răsucirea trunchiului spre dreapta, cu spatele drept și ridicarea brațului stîng, oblic în sus; timpii 3—4: aplecarea trunchiului înainte, palmele ating picioarele; timpii 5—6: răsucire spre stînga, tot cu brațul stîng ridicat; timpii 7—8: revenire în șezînd. (Exercițiul se execută de 12 ori cu răsucire o dată la dreapta, o dată la stînga, schimbînd de fiecare dată brațul).

12. *Din culcat cu fața în jos. Exercițiu de respirație.* Timpii 1—4: ridicarea trunchiului pe brațele întinse, inspirație; timpii 5—8: expirație din trecere în pe genunchi, cu șezuta pe călcîie și trunchiul ghemuit, brațele întinse pe dușumea. (Se execută 5 respirații).

13. *Șezînd, cu genunchii ghemuiți la piept, cuprinși cu brațele, tălpile pe dușumea.* Timpii 1—2: se înclină trunchiul pe spate fără să se atingă solul. Tălpile se ridică de pe dușumea; timpii 3—4: se sprijină spatele de dușumea și se trag genunchii îndoiți peste cap, cu brațele; timpii 5—8: revenire, în poziția de plecare. (Se execută integral de 6 ori).

14. *Din culcat pe spate.* Timpii 1—2: o „lumînare" cu șoldurile sprijinite pe mîini. Picioarele perfect întinse; timpii 3—4: trecere în șezînd cu genunchii la piept, picioarele sprijinite pe dușumea cuprinse cu brațele. (Se execută de 4 ori).

15. *Întreg șezînd. Brațele întinse la spate (picioarele întinse).* Timpii 1—2: ridicarea piciorului drept în sus, brațele întinse înainte, genunchiul întins; timpii 3—4: coborîrea piciorului, depărtarea picioarelor și răsucirea și flectarea trunchiului în așa fel, încît palma stîngă să atingă piciorul drept; timpii 5—8: revenire în întreg șezînd. (Exercițiul se execută de 8 ori, o dată la dreapta, o dată la stînga).

16. *Pe genunchi, coapsele și trunchiul întinse, brațele sus.* Timpii 1—2: se înclină puțin trunchiul înainte și se așează șezuta pe dușumea înspre stînga, cu brațele întinse înainte; timpii 3—4: se așează șezuta spre dreapta. (Se execută de 12 ori, de 6 ori la dreapta și de 6 ori la stînga, alternativ).

17. *40 metri mers de voie* — Se vor executa respirații.

prof. MARGA CONSTANTINESCU

COMENTARIUL MEDICULUI

După terminarea perioadei de lăuzie, tînăra mamă trebuie să se preocupe de îngrijirea fizicului său. Organismul încă nu este perfect restabilit și perioada de alăptare solicită încă intens în special musculatura spatelui, a umerilor cît și cea a pectoralilor.

Nici circulația sîngelui în membrele inferioare nu este normalizată; picioarele se mai umflă, venele nu și-au recăpătat tonicitatea.

Programul se începe cu mers obișnuit, căutînd ca poziția coloanei în mers, după revenirea centrului de greutate la normal, să fie cît mai corectă.

Mișcarea următoare continuă tonificarea mușchilor drepți abdominali, după care se trece la tonificarea spatelui. Exercițiile se încheie cu respirație din poziția culcat cu ducerea brațelor în sus, fapt care va face ca inspirația să poată fi mai profundă.

Apoi continuăm cu un exercițiu mai dinamic, de mers, cu ridicarea unui genunchi la piept și întinderea lui, alternativ, cu ambele membre inferioare.

Exercițiile 6 și 7 se adresează musculaturii anterioare și posterioare a trunchiului din două poziții diferite. Este bine să se coordoneze mișcarea cu respirația.

Din poziția pe genunchi în sprijin pe brațe vom putea întări musculatura paravertebrală. Prin exercițiul 11 acționăm asupra mușchilor transverși și oblici abdominali, formînd astfel o centură abdominală foarte puternică și făcînd să dispară urmele deformării taliei în urma sarcinii.

Mișcările următoare se vor face treptat, în limita posibilităților individuale. Ele vizează recăpătarea supleței în mișcări, a ameliorării circulației la membrele inferioare, a „topirii" stratului adipos (de grăsime), care în majoritatea cazurilor se depune pe șolduri, fese și coapse, datorită supraalimentației din perioada de lactație. În special ultimul exercițiu, va avea efecte foarte utile pentru „subțierea" coapselor, combătînd astfel dizgrațioasele depozite de grăsime care deformează silueta.

În cazul în care există continuitate în executarea acestui program, revenirea la normal va fi foarte ușoară. Poziția destul de obositoare din timpul alăptării va fi menținută mult mai ușor și îndelungata solicitare a maternității din timpul sarcinei, lăuziei și lactației va trece fără a lăsa urme neplăcute; ba, din contra, va crea premise favorabile purtării mai ușoare a viitoarelor sarcini.

În fine, este recomandabil ca tinerele mame să se preocupe atît de copiii lor, cît și de ele, căci astfel vor rămîne tinere, viguroase, suple.

Fiindcă ele nu trebuie să uite că în afară de mame mai sînt și... soții.

dr. EDIT PETRUȚ